

7 月 イベントスケジュール

2026年 (令和8年)



セミプライベートレッスン

予約不要
参加費 1回 300円
持ち物
松本ヘルス・ラボ会員証
運動できる服装
タオル 飲み物

☆セミプライベートレッスン(セミプラ)☆

◎中央体育館「基礎体力づくり」要:運動靴
●第2・4月曜日 10:30~11:30
全身運動、筋力トレーニング、ストレッチなどの基礎的で簡単な運動を提供します。

◎梓川公民館「全身すっきりストレッチ」
●第1・3月曜日 10:30~11:30
身体が楽になる正しいストレッチ方法を身につけ日常を快適に過ごしましょう！

◎鎌田体育館「やさしいエアロ・貯筋運動」要:運動靴
●第1・3木曜日 13:30~14:30
有酸素運動と筋トレ&ストレッチで健康な身体作りを目的とします。

◎ララ松本 10:30~11:30
●第1金曜日「カラダが喜ぶ簡単トレーニング」
要:運動靴、*ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
健康な身体を維持するために必要な筋肉を優しく丁寧にトレーニングしていきます！

●第2金曜日「カラダが喜ぶ有酸素エクササイズ」要:運動靴
正しく楽しく脂肪燃焼を目指す60分

●第3金曜日「カラダが整う簡単ピラティス」
インナーマッスルを正しく使い、姿勢を改善し動きやすい身体をつくります！
*ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

●第4金曜日「美ボディエクササイズ」
立ったままできる簡単エクササイズで姿勢を整えキレイな身体を目指します！

☆夜間レッスン☆

◎Mウイング5Fレクリエーション室 18:15~19:15
要:ヨガマット
●第1・3水曜日「お疲れ様のリセットピラティス」
深い呼吸で自律神経を整え、インナーマッスルを鍛えていきます。

◎神林公民館大会議室 19:30~20:30 要:ヨガマット
●第2・第4金曜日「カラダが変わるピラティス」
インナーマッスルを正しく使いながら、自分の身体と向きあいながら鍛えていく60分

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
【運動強度】 ★弱~★★★強	ヨガマットを お持ちの方は ご持参下さい		松本おさんぽツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時~12時 イオンモール ウォーキング 11時~13時半 お疲れ様の リセットピラティス★ Mウイング5F(古畑) 18時15分~19時15分	やさしいエアロ 貯筋運動★★ 鎌田体育館(小林) 13時半~14時半	松本おさんぽツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時~12時 カラダが喜ぶ 簡単トレーニング★★ ララ松本(山田) 10時半~11時半	ヨガマットを お持ちの方は ご持参下さい
5	6	7	8	9	10	11
イオン「まなびの 健康セミナー」 13時半~15時	全身すっきりストレッチ ★ 梓川公民館(山田) 10時半~11時半	健康チェック 松本短期大学 9時20分~12時	イオンモール ウォーキング 11時~13時半		カラダが喜ぶ有酸素エクササイズ ★★ ララ松本(山田) 10時半~11時半 カラダ変わるピラティス★ 神林公民館(山田) 19時半~20時半	
12	13	14	15	16	17	18
	基礎体力づくり★ 中央体育館(百瀬) 10時半~11時半		イオンモール ウォーキング 11時~13時半 お疲れ様の リセットピラティス★ Mウイング5F(古畑) 18時15分~19時15分	やさしいエアロ 貯筋運動★★ 鎌田体育館(小林) 13時半~14時半	カラダが整う簡単ピラティス★ ララ松本(山田) 10時半~11時半	ヨガマットを お持ちの方は ご持参下さい
19	20	21	22	23	24	25
	海の日		イオンモール ウォーキング 11時~13時半	健康チェック 松本市中央公民館 Mウイング6Fホール 9時20分~12時	美ボディエクササイズ★ ララ松本(小川) 10時半~11時半 カラダ変わるピラティス★ 神林公民館(山田) 19時半~20時半	健康チェック 松本市中央公民館 Mウイング6Fホール 9時20分~12時
26	27	28	29	30	31	1
	基礎体力づくり★ 中央体育館(百瀬) 10時半~11時半	保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時~12時	イオンモール ウォーキング 11時~13時半			
松本ヘルス・ラボポイント が始められました。 ポイント付対象イベントには ※ マークがついています。 <ご利用方法> LINE会員登録→ポイント制度エントリー ※詳細は松本ヘルス・ラボ公式ホームページをご覧ください。			*松本おさんぽツアー* 先着5名・会員限定・参加無料 事前申込制 電話 0263-39-1139 申込締切:開催日日前16時まで		【お問い合わせ先】 (一財) 松本ヘルス・ラボ 松本市中央1-18-1 Mウイング1階 TEL 0263-39-1139	

- 梓川公民館 松本市梓川梓2285-1 ●中央体育館 松本市中央1-23-2(Mウイング北棟) ●鎌田体育館 松本市両島5-50
- ララ松本 松本市島内7412 ●神林公民館 松本市神林1557-1 ●イオンモール松本 松本市中央4-9-51